

Hermine Arnold

[Schmerz.verdichtet]

Ein musikalisch-literarischer  
Fluchtversuch





[www.editionkeiper.at](http://www.editionkeiper.at)

© edition keiper, Graz 2019

1. Auflage Dezember 2019

Covergestaltung, Lektorat, Layout und Satz: textzentrum graz

Coverbilder und Bilder S. 12, 13, 39, 47, 53, 55, 59, 72: Valerie Varga

Kapitellbilder S.11, 33, 63: © brightpicture.at, Edith Steiner-Janesch

Autorenfoto: Robert Fimbinger

Fotos: Hermine Arnold sen. (S. 36, 64, 66, 69), Robert Fimbinger (S. 19, 20, 22, 29, 41, 42, 43, 74, 80), [www.pexels.com](http://www.pexels.com) (S. 17, 18, 24, 30, 34, 48, 50, 71, 76), Adobe Stock 159168447 (S. 56)

Druck und Bindung: Christian Theiss GmbH

ISBN 978-3-903322-10-3

Hermine Arnold

## [Schmerz.verdichtet]

Ein musikalisch-literarischer  
Fluchtversuch

Immer wieder erleben wir Schmerz: körperlichen Schmerz und auch seelischen Schmerz. Ich selbst habe mir – in Eigentherapie – den Schmerz von der Seele geschrieben, ihn damit worttechnisch „verdichtet“, anschließend mit Zeilen der Hoffnung und des Humors bekämpft und letztendlich Schritt für Schritt vernichtet.

Einem Einblick in die vielfältigen Schmerzwelten widmet sich das **1. Kapitel** von [Schmerz.verdichtet].

Der Schmerz schlägt ein wie ein Blitz oder schleicht sich ein wie ein Dieb. Er raubt uns den Schlaf, er verwirrt unsere Sinne. Er arbeitet sich durchs Hirn und nimmt unseren Körper in Besitz. Schritt für Schritt inszeniert die Wortinstallation „Burnout“ diesen tiefgreifenden Prozess. Manchmal geht der Schmerz so weit, dass er Teil unseres Lebens sein will. Dabei verändert er unser Wesen, will uns so schwach machen, dass wir zwischen dem von ihm eingenommenen ICH und dem eigenen ICH nicht mehr unterscheiden können.

Das verdeutlicht sich sehr gut in „Bin ICH noch ICH“.

**Im 2. Kapitel** nimmt die Hoffnung die Herausforderung an, dem Schmerz die Stim durch die Besinnung auf die eigenen Kräfte („In meiner Hand“) und Achtsamkeit für das Schöne im Leben („Urlebendiges Grün“) zu bieten.

**Im 3. Kapitel** gibt es schließlich viele Übungen für weiter Fortgeschrittene: Die Lesenden werden eingeladen, das Leben mit einem Augenzwinkern zu betrachten und mehr Leichtigkeit anhand von banalen Beispielen („Kakteen“ oder „Ode an den Esel“) in ihren Alltag zu integrieren.

Edith Steiner-Janesch von bright-picture.at gibt mit ihren sehr einfühl samen Kapitelvisualisierungen einen emotionalen Einblick in die jeweilige menschliche Gefühlswelt.

Mein erster literarischer Versuch war die Wortinstallation „Burnout“, mit der ich den 1. Preis für Erwachsene in der Kategorie Lyrik beim Literatur-

wettbewerb „Wortschatz 2014“ gewonnen habe. Die Initiatoren Brigitte Karner und Peter Simonischek haben mir Mut gemacht, mein literarisches Talent weiterzuentwickeln. Dafür möchte ich mich sehr herzlich bedanken.

Seither sind Schubladen voll von Gedichten zu verschiedenen Themen entstanden, viele davon wurden prämiert.

Manchmal hat sich beim Texten Rhythmisches-Musikalisches entwickelt – vielleicht, weil ich die Musik liebe und als Chor- und Ensemble-Sängerin auch aktiv praktiziere. Kontakte zu regionalen Komponisten, den Professoren Viktor Fortin, Franz Zebinger, Johannes Steinwender und Herbert Bolterauer, ermöglichen wunderbare Vertonungen einiger dieser rhythmischen Gedichte und schufen das Fundament für Freundschaften.

Im Buch finden Sie die entsprechenden Hinweise auf Prämierungen bzw. Vertonungen von Gedichten.

Die bereits vertonten Gedichte wurden von der Künstlerin Valerie Varga mit äußerstem Feingefühl in ihrer visuellen Dimension erweitert. Zusammen mit den Tondokumenten der Uraufführungen auf meiner Homepage [www.nedi.at](http://www.nedi.at) werden den Leserinnen und Lesern somit mehrere musikalisch-literarisch-visuelle Leckerbissen geboten.

Da ich der Musik sehr verbunden bin, liebe ich es, meine Gedichte in musikalisch-literarische Veranstaltungen zu integrieren und selbst darzubieten. Entsprechende Anfragen sind mir herzlich willkommen.

Ich wünsche meinen Leserinnen und Lesern tiefgreifende emotionale Momente und wunderbare Wege voll von Hoffnung und Humor.

Mit lieben Grüßen,  
Hermine Arnold

# Inhalt

6

Vorwort.	4
I. INTRO	9
II. SCHMERZ	11
01 BURNOUT	12
02 Bin ICH noch ICH?	16
03 EDELSTEINZIMMER	17
04 FRÜHLINGSZEIT	18
05 ALEPOO.	19
06 ANGST	20
07 IMTRAUM	23
08 WIE LANGE NOCH?	25
09 SCHOKOLADE	26
10 SCHWEIGEN	27
11 WENN ICH NICHT MEHR WEISS.	28
12 DEIN VERSPRECHEN.	29
13 ERINNERUNG.	30
III. HOFFNUNG	33
14 IN MEINER HAND	34
15 CHEEK TO CHEEK	36
16 URLEBENDIGES GRÜN	38
17 FREIHEIT	41
18 ILLUSION	42
19 JENSEITS DES UNS	43
20 MEIN STERN	44
21 MEI SCHENSTES LIAD	45
22 VALENTINSTAG	46

23 AUF IN DEN MAI.	49
24 SCHNEEFLÖCKCHEN	51
25 ... UND ES WIRD WEIHNACHT	52
26 WENN ICH GEH.	54
27 DANKE.	56
28 FÜR DIE MUSIK GIBT ES KEINE ORTE	57
29 DIE ZEIT	58
IV. HUMOR	63
30 GELBES UNTERSEEBOOT	64
31 KAKTEEN	66
32 ODE AN DEN ESEL	68
33 CHOR MIT HUMOR.	70
34 GENMANIPULATION	71
35 STEIRA RAP	73
36 STORY IN „O“.	74
37 BANKOMAT	76
38 WOMAN	78
39 DER KLEINE REIM	79
40 LITERATURKRITIKER	80
41 DER VULKAN	82
V. OUTRO	85
Dank	87

7

-  Vertontes Gedicht  
 Gedicht sucht noch einen Komponisten  
 Contemporary: lyrische Collage  
 Lyrisches Theaterstück

# I. INTRO

Schaurig hässliche Einsamkeit  
aus dem Hinterhalt flüstert sie.

Unbekannter Apostel der Befreiung  
öffne das Zimmer dir.<sup>1</sup>

---

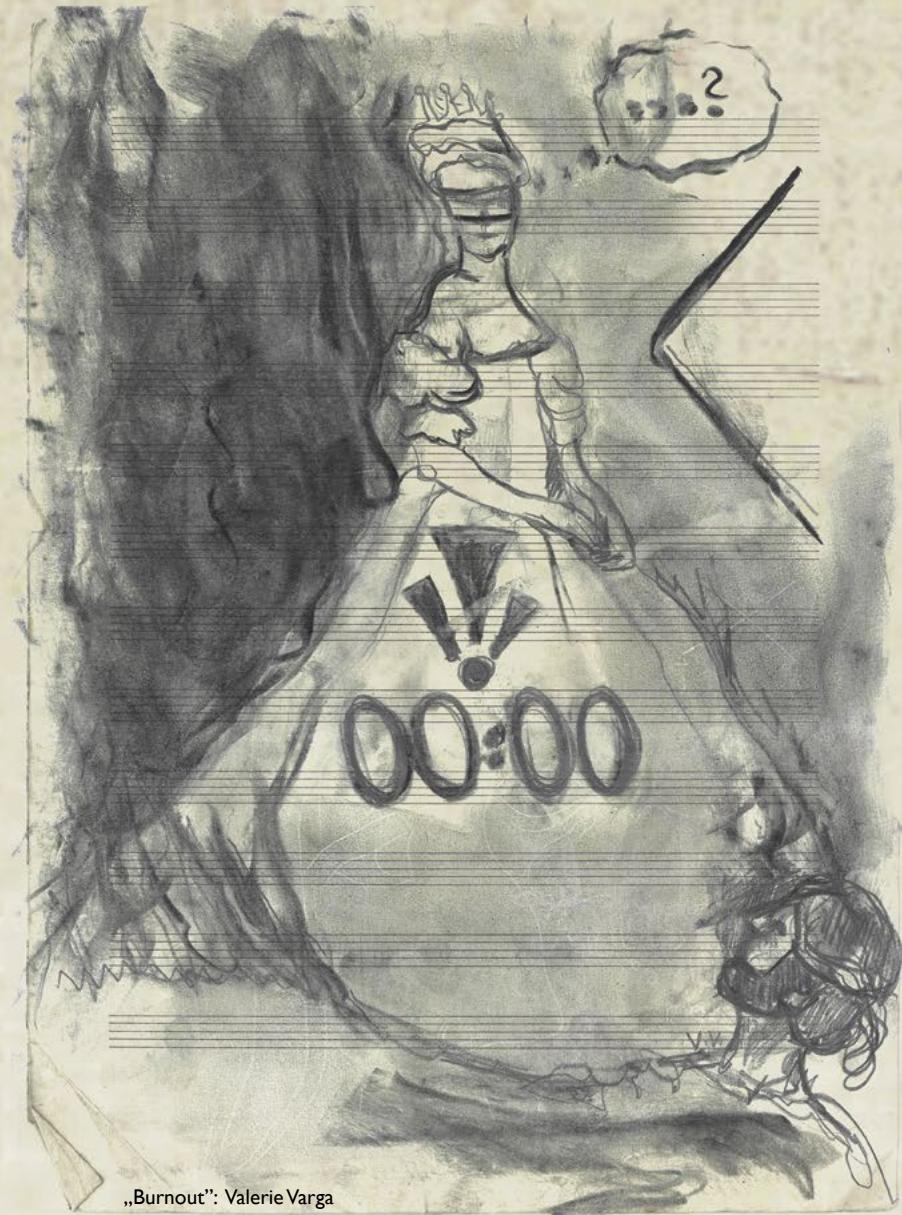
<sup>1</sup> Online-Poetry-Slam-Gewinnerin der Deutschen Gedichte-Bibliothek der Runde 2.-9. November 2016.

## II. SCHMERZ

hat viele Gesichter: Einsamkeit,  
Krankheit, Krieg, Angst und Leid



© brightpicture.at, Edith Steiner-Janesch



„Burnout“: Valerie Varga

schnell,	schneller,	schneller,	ein	wenig	schneller ,	viel	schneller,	viel	viel	schneller,	so	schnell	ich	kann
mehr,	ein	wenig	mehr,	mehr,	viel	viel	mehr,	noch	mehr,	viel	mehr	als	ich	kann
lange,	länger,	länger,	noch	viel	länger,	viel	viel	länger,	noch	länger,	so	lange	ich	kann
wichtig,	wichtig,	so	richtig	wichtig,	extrem	wichtig,	absolut	wichtig,	noch	viel	wichtiger	als	ich	selbst
keine	Zeit,	überhaupt	keine	Zeit,	in	Nullzeit,	es	bleibt	keine	Zeit -	am	wenigsten	für	mich
nichts	spüren,	nichts	fühlen,	gar	nichts,	überhaupt	nichts,	kein	bißchen,	mirch	selbst	nicht	mehr	spüren
kein	Schlaf	mehr,	schlaflos	grübeln,	nicht	mehr	einschlafen,	nicht	durchschlafen,	schlafe	schon	lange	nicht	mehr
langsam,	zu	langsam,	zu	langsam	für	alles,	nicht	mehr	nachkommen,	bin	zu	langsam,	stehe	still
ängstlich,	verängstigt,	Angst,	große	Angst,	Verlustangst,	Versagensangst, Angst		zu	vergessen,	bin	gelähmt	vor	lauter	Angst
verlieren,	Vertrauen	verlieren,	Selbstvertrauen	verlieren,	Glaube	verlieren,	Fröhlichkeit	verlieren,	Kreativität	verlieren,	alles -	mirch	selbst	verlieren
zweifeln,	verzweifelt,	verzweifeln,	Zweifel,	Verzweiflung	fühlen,	aber	sie	nicht	zeigen,	Selbstzweifel,	an	mir	selber	zweifeln
keine	Hobbies,	keine	Gespräche,	keine	Freunde,	kein	Lächeln,	kein	Lachen,	kann	mirch	nicht	mehr	freuen
funktionieren,	versuchen	zu	funktionieren,	Pokerface	aufsetzen,	Gefühle	verbergen,	den	Anschein	wahren -	bis	nichts	mehr	geht
leer,	kein	Gefühl	mehr,	alles	taub,	ferngesteuert,	keinen	klaren	Gedanken	fassen,	verstehre	gar	nichts	mehr

<sup>2</sup> 1. Preis Wortschatz 2014, Kategorie Lyrik – Erwachsene. Vertonung Prof. Viktor Fortin als 4-stimmiges Chorwerk mit Bassgitarre, Xylophon und Pauke. Uraufführung 1.7.2017. Das Tondokument der Uraufführung ist auf [www.nedi.at](http://www.nedi.at) zu finden.



## 17 FREIHEIT<sup>8</sup>

41

Bleib Augenblick!

Grenzenlos  
willst Freiheit träumen.

Unbändig,  
unerschütterlich blind  
fliegst du fort.

Ziellos  
folgt du  
diesem Bild.



## 18 ILLUSION<sup>9</sup>

Lebendige Illusion  
tauchst hinein,  
siehst Tiefe.

Steige  
aus dem Bild.

42

Blinke,  
schimmere,  
lebe!

Steige heraus  
und vertraue.

## 19 JENSEITS DES UNS<sup>10</sup>



Jenseits des uns  
unweit der See  
vergisst sie  
eine Last  
ihrer Liebe.

Seither  
blüht sie  
unwiderstehlich  
einsam und frei.

---

9 Beitrag zum Online-Poetry-Slam (Bibliothek deutschsprachiger Gedichte).

---

10 Beitrag zum Online-Poetry-Slam (Bibliothek deutschsprachiger Gedichte).

## 20. Mein Stern<sup>11</sup>

44

Lei be mein Stern.  
Schitte henniester die Giebe,  
so dass himmlisch Reichtum  
den Erdbooden entlangbrause.  
Uns'r Lied trage wail.

11 Beitrag zum Online-Poetry-Slam (Bibliothek deutschsprachiger Gedichte).

## 21 MEI SCHENSTES LIAD<sup>12</sup>

Mei schenstes Liad mecht i singan üba die grünen Wiesn  
mit die blauen Korn- und die rotn Mohnbluman drin.  
Dawal is no Zeit, des ois zum geniessen,  
solang i no der sei kau, der i grad bin.

Mei schenstes Liad mecht i singan üba die sanften Hügln  
mit die gsundn Kia und die schen Schouf auf der Weidn.  
Dawal is no Zeit, die Gedanken kriagn Flügln,  
solang die Liab biaht zwischen uns beidn.

Mei schenstes Liad mecht i singan üba des klore Wossa  
des stolz obaschiasst von die mächtign Berg.  
Dawal is no Zeit, nix davon zum verurossn  
solang's bestehn soll dein göttliches Werk.

Mei schenstes Liad mecht i singan über die prächtige Eadn  
mit die vülfältign und wunderbaren Kreaturn.  
Dawal is no Zeit, no is net Zeit zum Steabn  
solang i mei Freid hob an der schenen Natur.

45

12 Zur Vertonung entwickelt.

## Dank

Die Gedichte der Autorin sind „musikalisch-literarisch“, finden anerkannte Komponisten wie Viktor Fortin, Franz Zebinger, Johannes Steinwender oder Herbert Bolterauer, die einige der Gedichte vertont und uraufgeführt haben. Einige Gedichte warten noch auf Vertonung. Einige Gedichte der Autorin wurden bereits prämiert oder sind zumindest preisverdächtig, finden Peter Simonischek und andere namhafte Veranstalter von Lyrik-Wettbewerben.

Die Gedichte der Autorin „gehen ziemlich unter die Haut“, finden Besucherinnen und Besucher musikalisch-literarischer Veranstaltungen, in deren Rahmen die Autorin Gedichte vorträgt.

Ich widme dieses Buch meiner Mutter. Sie hat mir wichtige Werte wie Herzenswärme und Menschlichkeit vermittelt und den Grundstein für meine Kreativität und lebenslange Neugierde gelegt.

Herzlichen Dank möchte ich Anita Keiper von der edition keiper für die Begegnungen auf Augenhöhe aussprechen. Unsere Brainstorming- und Arbeitssessions abseits vom Lyrik-Mainstream haben es möglich gemacht, dass wir mit dem vorliegenden Buch gemeinsam einen neuen innovativen Weg einschlagen konnten.

Dass dieses Buch letztendlich zu einem Gesamtkunstwerk geworden ist, verdanke ich der Künstlerin Valerie Varga, der Visualisierungsexpertin Ing. Edith Steiner-Janesch, MSc, und Robert Fimbinger vom Keiperverlag, der all diese Bausteine in einem wunderbaren Layout zusammengeführt hat.

Dass aus dem Gedichtband ein „musikalisch“-literarischer geworden ist, verdanke ich der wohlwollenden Unterstützung und

Begleitung der herausragenden Komponisten erem, Prof. Mag. Dr. Viktor Fortin, Prof. Dr. Franz Zebinger, Prof. Mag. Dr. Johannes Steinwender und Prof. Mag. Herbert Bolterauer. Ihr habt durch die einfühlsame Vertonung meiner Gedichte sehr viele Menschen tief berührt.

Für meine musikalische Bildung und Stimmbildung danke ich OStR Prof. Mag. Herta Resch von Herzen. Sie gab mir die Gelegenheit, in verschiedenen musikalischen Projekten als Sängerin, aber auch als Autorin mitzuwirken.

Für seine uneigennützigen Ratsschläge danke ich OStR Prof. Mag. Bruno Seebacher, dem geschäftsführenden Obmann und Landes- schriftleiter des Chorverbandes Steiermark.

Besonders möchte ich meinem Mann Sigi dafür danken, dass er mich darin unterstützt, meine Talente auszuleben und Verständnis dafür aufbringt, dass ich mich lieber der Literatur als hausfraulichen Putztätigkeiten zuwende.



DI(FH) Hermine Arnold, MBA  
8181 St. Ruprecht / Raab  
Tel: 0664 44 989 70  
hermine.arnold@nedi.at  
www.nedi.at

**Hermine Arnold** ist 1963 in Hartberg geboren und aufgewachsen. Nach erfolgreicher HAK-Matura erste, wenig herausfordernde berufliche Stationen in Graz als Bürokraft und Fremdsprachenkorrespondentin.

Danach ausbildungsmäßiger und beruflicher Wechsel in die Technik. Nach Abschluss des BULME Kollegs für Nachrichtentechnik und Elektronik erste spannende berufliche Station am Institut für Weltraumforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften als Hardware- und Software-Entwicklerin. Nach dem Einstieg in die Industrielle Bildverarbeitung bei Joanneum Research, Absolvierung der Fachhochschule für Automatisierungstechnik am Campus02 mit Übernahme von Team- und Projektleiter-Funktionen.

Nach Abschluss des MBA Studiums für Intra- und Entrepreneurship weitere berufliche Stationen als selbstständige regionale Innovationsagentur und Pressesprecherin der Expertengruppe „Transinno“ der WKO, Leiterin des Technikzentrums des bfi in Weiz und seit 2013 Programm Managerin in der AVL Academy bei der AVL List GmbH.

Seit 2007 systematischer Ausbau der Textereikompetenzen, seit 2014 als Literatin tätig und seit 2019 Installation ihres „Literatur-Musik.Text-Ateliers“.

#### **Innovations-Preise:**

- 2000: I. Preis Einstein Innovation Award des Landes Steiermark  
2007: I. Preis Women Talk New Business Innovation Award

#### **Lyrik-Literaturpreise:**

- 2014: I. Platz Literaturpreis „WORTSCHATZ 2014“ (Peter Simonischek)  
2016: Preisträgerin Literaturpreis der STADT FELDBACH 2016  
2016: 2-fache ONLINE POETRY SLAM Gewinnerin

#### **Lyrik-Musik.Text-Atelier:**

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Musiktextautorin   | Musikalisch-literarische Lyrik. Zusammenarbeit mit anerkannten Komponisten.  |
| Lyrik-Atelier      | Lyrisches Vertexten von Veranstaltungen sowie Ausstellungen und deren Objekten, Storytelling   |
| Redaktionsmitglied | Literaturplattform <a href="http://www.zugetextet.com">www.zugetextet.com</a>  |
| Lesungen           | Lesungen im Rahmen von musikalisch-literarischen Veranstaltungen und Ausstellungen   |
| PR-Texterin:       | Lyrische Umsetzung von PR-Konzepten  |
| Aktuelle Projekte  | Kunstpark St. Ruprecht / Raab: Ausstellung der LYRIKREIHE „Gedicht des Monats“ mit Lesungen<br>AROMAREICH Köstenberg: Vertexten der dortigen Kunstausstellungen in 2019/2020<br>Poesie als Grundlage zum Kurzfilm „Steineiche No. 1287389“<br>Libretto zum (Kinder-)Musical „Grünes Zebra“ |



## Valerie Varga

Valerie Varga ist 1985 in Gleisdorf geboren. Sie hat einen Diplomabschluss der Meisterschule für Bildhauerei an der Ortweinschule in Graz (2013), seither Kunstgeschichte-Studium an der Karl-Franzens-Universität Graz, Bachelorabschluss 2017, derzeit Masterstudium.

Mit ihrem künstlerischen Schaffen schlug sie sukzessive neue Richtungen ein. Von der reinen Beschäftigung mit der Ölmalerei (seit 2012) entwickelte sie sich im Laufe der Jahre 2018 und 2019 weiter zu neuen Ausdrucksformen, wie Fotografie und Objektkunst. Ihre Werke beschäftigen sich mit folgenden Themen:

Gesellschaftliche Frage- und Problemstellungen, durch Gesellschaftsspiele als Ausdrucksmittel veranschaulicht, Anthropologie, Familie, Kindheit und Kindheitsträume, Portraits, Musik, Natur und Tiere.

**Kunstblog „Mach-Art!“:** <https://varga-art.blog/>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/ValerieValerArt/>

**Instagram:** ValerieValerart

### Zahlreiche Einzel- und Gruppenausstellungen, im Folgenden eine Auswahl:

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 20.9.-25.10.2019   | Einzelausstellung Fotografie: „Who am I?“ im Literaturcafé Gleisdorf  |
| 8.9.2019           | Teilnahme „Art on the wave“ Gruppenausstellung im Wellenbad Gleisdorf, mit dem Beitrag Specksteinskulpturen Tierköpfe                   |
| Seit Mai 2019      | Skulpturenprojekt „Dominoeffekt Vol. 2 – Der Absturz der Gesellschaft“; dauerhaft ausgestellt im Kunspark St. Ruprecht/Raab             |
| Oktober 2018       | Gruppenausstellung im Rahmen des Peter-Rosegger-Jubiläums im Gemeindeamt Sinabelkirchen   |
| Sept. - Okt. 2018: | Ausstellung im Literaturcafé Gleisdorf, Bücherei Gleisdorf: „I love Kunstgeschichte“  |
| Juni-Nov. 2012:    | Walter Ritter Gruppenausstellung „Balance“ in Prenning – Feuerlöscherhaus, Beitrag: überdimensionale Domino-steine „Dominoeffekt Vol 1“ |



## Mit Visualisierungen mehr bewegen!

Edith Steiner-Janesch ist 1965 in Klagenfurt geboren. Ihre Schullaufbahn ist mit Klängen durchflutet, nach der Musik-Matura und einem kurzen Umweg in ein Dolmetsch-Studium ist Edith Steiner-Janesch in der Technik gelandet, hat sich selbstständig gemacht und 20 Berufsjahre in der Architektur verbracht, mit Spezialisierung auf den Holzbau und private & gewerbliche Bestandsveränderungen (Zu-, Um- und Ausbauten).

Foto: Edith Steiner-Janesch

2012 hat sie die brightpicture Unternehmensberatung gegründet, wo es darum geht, mit Visualisierungen Menschen und Ideen zu bewegen. Als Graphic Recorderin und Graphic Facilitator entwirft und gestaltet sie lebendige, kraftvolle Denk-, Dialog- und Entwicklungsräume für Teams und Großgruppen.

### **Was Edith Steiner-Janesch noch zu sagen hat:**

- Über Visualisierungen: Visualisierungen sind eine kraftvolle Methode, Komplexität be-greifbar zu machen, unterschiedliche Perspektiven abzubilden, (interaktiv) zu kommunizieren und (gemeinsam) Neues zu entwickeln.
- Über die Reduktion des Komplexen auf das Einfache: Dabei geht es darum, die einer verbalen Beschreibung zugrundeliegenden Strukturen und Kernaussagen sichtbar zu machen, d. h. die „Essenz“ und die Beziehungen der einzelnen Aspekte und/oder Elemente abzubilden. Es geht jedoch nicht um das Ver-einfachen, sondern um die Klarheit, die entstehen kann, wenn Komplexität in ihrer Grundstruktur be-griffen werden kann.

Ing.<sup>in</sup> Edith Steiner-Janesch, MSc  
brightpicture Graphic Recording & Co  
Radetzkystrasse 16, 9020 Klagenfurt  
Email: [info@brightpicture.at](mailto:info@brightpicture.at)  
Web: [www.brightpicture.at](http://www.brightpicture.at)

